



佛說大安般守意經

後漢安息國三藏法師安世高譯



清刻龍藏佛說法變相圖

佛說大安般守意經序

吳康僧會撰

敬一

夫安般者諸佛之大乘以濟衆生之漂流也
 其事有六以治六情情有內外眼耳鼻舌身
 心謂之內矣色聲香味細滑邪念謂之外也
 經曰諸海十二事謂內外六情之受邪行猶
 海受流餓夫受飯蓋無滿足也心之溢盪無
 微不浹恍惚髣髴出入無間視之無形聽之
 無聲逆之無前尋之無後深微細好形無絲
 髮梵釋仙聖所不能照明默種子此化生乎
 彼非凡所覩謂之陰也猶以晦暝種夫深芬
 閨手覆種孳有萬億旁人不覩其形種家不
 知其數也一朽乎下萬生乎上彈指之間心
 九百六十轉一日一夕十三億意意有一身
 心不自知猶彼種夫也是以行寂繫意著息

數一至十十數不誤意定在之小定三日大
定七日寂無他念怕然若死謂之一禪禪棄
也棄十三億穢念之意已獲數定轉念著隨
蠲除其八正有二意意定在隨由在數矣垢
濁消滅心稍清淨謂之二禪也又除其一注
意鼻頭謂之止也得止之行三毒四走五陰
六冥諸穢滅矣熒然心明踰明月珠姪邪汗
心猶鏡處泥穢垢汗焉偃以照天覆以臨土
聰叡聖達萬土臨照雖有天地之大靡一夫
而能覩所以然者由其垢濁眾垢汗心有踰
彼鏡矣若得良師剗刮瑩磨薄塵微瞠蕩使
無餘舉之以照毛髮面理無微不察垢退明
存使其然矣情溢意散念萬不識一矣猶若
於市馳心放聽廣採眾音退宴在思不識一
夫之言心逸意散濁翳其聰也若自閑處心

思寂寞志無邪欲側耳靖聽萬句不失片言
斯著心靖意清之所由也行寂止意懸之鼻
頭謂之三禪也還觀其身自頭至足反覆微
察內體惡露森楚毛豎猶覩膿涕於斯具照
天地人物其盛若衰無存不忘信佛三寶眾
冥皆明謂之四禪也攝心還念諸陰皆滅謂
之還也穢欲寂盡其心無想謂之淨也得安
般行者厥心即明舉明所觀無幽不覩往情
數萬方來之事入物所更現在諸刹其中所
有世尊化法弟誦習無遐不見無聲不聞恍
惚髣髴存亡自由大彌八極細貫毛釐制天
地住壽命猛神德壞天兵動三千移諸刹入
不思議非梵所測神德無限六行之由也世
尊初欲說斯經時大千震動人天易色三日
安般無能質者於是世尊化爲兩身一白何

等一尊主演于斯義出矣大士上人六雙十
二輩靡不執行有菩薩者安清字世高安息
王嫡后之子讓國與叔馳避本土翔而後集
遂處京師其爲人也博學多識貫綜神摸七
正盈縮風氣吉凶山崩地動鍼砭諸術觀色
知病鳥獸鳴啼無音不照懷二儀之弘仁慈
黎庶之頑闇先挑其耳却啓其目欲之視明
聽也徐乃陳演正真之六度譯安般之秘奧
學者塵興靡不去穢濁之操就清白之德者
也余生未蹤始能負薪考妣徂落三師凋喪
仰瞻雲日悲無質受瞻言顧之潜然出涕宿
祚未沒會見南陽韓林穎川皮業會稽陳慧
此三賢者信道篤密執德弘正烝烝進進志
道不倦余之從請問規同矩合義無乖異陳
慧注義余助斟酌非師不傳不敢自由也言

多鄙拙不究佛意明詰衆賢願共臨察義有
肫膺加聖剛定共顯神融矣

佛說大安般守意經卷上

後漢安息國三藏法師安世高譯

佛在越祇國舍鞞瘦國亦說一名遮匿迦羅國時佛坐行安般守意九十日佛得佛復獨坐九十日者思惟校計欲度脫十方及蝟飛螻動之類復言我行安般守意九十日者安般守意得自在慈念意還行安般守意已復收意行念也安為身般為息守意為道守者為禁亦謂不犯戒禁者亦為護護者遍護一切無所犯意者息意亦為道也安為生般為滅意為因緣守者為道也安為數般為相隨守意為止也安為念道般為解結守意為不墮罪也安為避罪般為不入罪守意為道也安為定般為莫使動搖守意莫亂意也安為守意般為御意至得無為也安為有般為無

意念有不得道意念無不得道亦不念有亦不念無是應空定意隨道行有者謂萬物無者謂疑亦為空也安為本因緣般為無處所道人知本無所從來亦知滅無處所是為守意也安為清般為淨守為無意名為是清淨無為也無者謂活為者謂生不復得苦故為活也安為未般為起以未起便為守意若已起意便走為不守當為還故佛說安般守意也安為受五陰般為除五陰守意為覺因緣不隨身口意也守意者無所著為守意有所著不為守意何以故意起復滅故意不復起為道是為守意守意莫令意生生因有死為不守意莫令意死有死因有生意亦不死是為道也安般守意有十點謂數息相隨止觀還淨四諦是為十點點成謂合三十七品經

為行成也守意譬如燈火有兩因緣一者壞
冥二者見明守意一者壞癡二者見點也守
意意從因緣生當緣因緣莫著是為守意也
守意有三輩一者守令不得生二者已生當
疾滅三者事已行當從後悔計億萬劫不復
作也守與意各自異護十方一切覺對不犯
是為守意覺彼無為是為守意也守意中有
四樂一者知要樂二者知法樂三者為知止
樂四者為知可樂是為四樂法為行得為道
守意六事為有內外數隨止是為外觀還淨
是為內隨道也何以故念息相隨止觀還淨
欲習意近道故離是六事便隨世間也數息
為遮意相隨為斂意止為定意觀為離意還
為一意淨為守意用人不能制意故行此六
事耳何以故數息用意亂故何以故不得用

不識故何以故不得禪用不棄習盡證行道
故也數息為地相隨為犁止為務觀為種還
為雨淨為行如是六事乃隨道也數息斷外
相隨斷內止為止罪行觀却意不受世間為
還念斷為淨也意亂當數息意定當相隨意
斷當行止得道意當觀不向五陰當還無所
有當為淨也多事當數息少事當相隨家中
意盡當行止畏世間當觀不欲世間為還念
斷為淨也何以故數息不欲隨五陰故何以
故相隨欲知五陰故何以故止欲觀五陰故
何以故觀陰欲知身本故何以故知身本欲
棄苦故何以故為還歇生死故何以故為淨
分別五陰不受故便隨慧八種道得剎為
得所願也行息時為隨數相隨時為隨念止
時為隨定觀時為隨淨還時為隨意淨時為

隨道亦為隨行也數息為四意止相隨為四
意斷止為四神足念觀為五根五力還為七
覺意淨為八行也得息不相隨不為守意得
相隨不止不為守意得止不觀不為守意得
觀不還不為守意得還不淨不為守意得淨
復淨乃為守意也已念息惡不生復數者為
共遮意不隨六衰故行相隨為欲離六衰行
止為欲却六衰行觀為欲斷六衰行還為欲
不受六衰行淨為欲滅六衰已滅盡便隨道
也數息欲遮意息中有長短當復遮是長短
意也何以故守意欲止惡故惡亦可守亦不
可守何以故惡已盡不當復守也數息有三
事一者當坐行二者見色當念非常不淨三
者當曉瞋恚癡嫉令過去也數息亂者當識
因緣所從起當知是內意一息亂者是外意

過息從外入故二息亂者是內意過息從中
出故三五七九屬外意四六八十屬內意嫉
瞋恚癡是三意在內殺盜婬兩舌惡口妄言
綺語是七意及餘事屬外也得息為外不得
息為內息從意念息合為一數息至盡數
為一亦非一意在息未盡故譬如數錢意
在五數為一也數息所以先數入者外有七
惡內有三惡用少不能勝多先數入也數息
不得者失其本意故本意謂非常苦空非身
失是意隨顛倒故亦為失師師者初坐時第
一入息得身安便次第行為失其本意故不
得息也數息意常當念非常苦空非身計息
出亦滅入亦滅已知是得道疾當持非常恐
意得是意即得息也入息出息所以異者出
息為生死陰入息為思想陰有時出息為痛

癢陰入息為識陰用是為異道人當分別是教一
意也入息者為不受罪出息者為除罪守意者為離罪入息者為受因緣出息者為到因緣守意者為不離因緣也數息不得有三因緣一者罪到二者行不工三者不精進也入息短出息長無所從念為道意有所念為罪罪要在外不在內也數息時有離意為喘息長得息為喘息短不安行息為長定為短念萬物為長息無所念為短息未至十息壞復更數為長息得十息為短息得息為短何以故止不復數故得息亦為長何以故息不休故為長也喘息長自知喘息短自知謂意所在為自知長短意覺長短為自知意不覺長短為不自知也道人行安般守意欲止意當何因緣得止意聽說安般守意何等為安何

等為般安名為入息般名為出息念息不離是名為安般守意者欲得止意在行者新學者有四種安般守意行除兩惡十六勝即時自知乃安般守意行令得止意何等為四種一為數二為相隨三為止四為觀何等為兩惡莫過十息莫減十數何等為十六勝即時自知喘息長即自知喘息短即自知喘息動身即自知喘息微即自知喘息快即自知喘息不快即自知喘息止即自知喘息不止即自知喘息觀心即自知喘息不觀心即自知內心念萬物已去不可復得喘息自知內無所復思喘息自知棄捐所思喘息自知放棄軀命喘息自知不放棄軀命喘息自知是為十六即時自知也問何等為莫過十數莫減十數報息以盡未數是為過息未盡便數是

為滅失數亦惡不及亦惡是為兩惡至二息教一亂為短息至九息亂為長息得十息為快息相隨為微意在長便轉意我何以故念長意在短即時覺不得令意止止為著放棄軀命者謂行息得道意便放棄軀命未得道意常愛身故不放棄軀命也息細微為道長為生死短息動為生死長於道為短何以故不得道意無所知故為短也數息為單相隨為複止為一意觀為知意還為行道淨為入道也數時為念至十息為待是為外禪念身不淨隨空是為內禪也禪法惡來不受是名為棄閉口數息隨氣出入知氣發何所滅何所意有所念不得數息有遲疾大小亦不得數耳聞聲亂亦不得數也數息意在息數為不工行意乃為止數息意但在息是為不工當知

意所從起氣所滅是乃應數因緣盡便得定意也守意者念出入息已念息不生惡故為守意息見因緣生無因緣滅因緣斷息止也數息為至誠息不亂為忍辱數息氣微不復覺出入如是當守一念也止息在身亦在外得因緣息生罪未盡故有息斷教一因緣息不復生也數息以為隨第二禪何以故用不待念故為隨第二禪也數息為不守意念息乃為守意息從外入息未盡息在入意在盡識在數也十息有十意為十絆相隨有二意為二絆止為一意為一絆不得息數為惡意不可絆惡意止乃得數是為和調可意絆也已得息棄息已得相隨棄相隨已得止棄止已得觀棄觀莫復還莫復還者莫復數息亦使意亦使息也息有所念為息使意無所念為意

使息也息有四事一爲風二爲氣三爲息四爲喘有聲爲風無聲爲氣出入爲息氣出入不盡爲喘也數息斷外相隨斷內數從外入爲斷外亦欲離外因緣數從中出爲欲離內因緣外爲身離內爲意離身離意離是爲相隨出入息是爲二事也數息爲欲斷內外因緣何等爲內外謂眼耳鼻口身意爲內色聲香味細滑念爲外也行息爲使意向空但欲止餘意何以爲向空息中無所爲故也數息走意不即時覺者罪重意輕罪引意去疾故不覺也行道已得息自歇息意欲轉不復欲數如是爲得息相隨止觀亦爾也知出入息滅爲得息相知生死不復用爲得生死相已得四禪但念空爲種道也行息以得定不復覺氣出入便可觀一當觀五十五事二當觀

身中十二因緣也問息出入寧有處不報息入時是其處出息時是其處數息身坐痛癢思想生死識止不行是爲坐也念息得道復校計者用息無所知故問念息得道何以爲無所知報意知息息不知意是爲無所知人不能得校計意便令數息欲令意定雖數息但不生惡無有點智當何等行得點慧從一至十分別定亂識對行藥已得定意便隨點慧得校計爲隨觀也問何等爲數報數者謂事譬如人有事便求是爲數罪道人數福何以故正爲十一意起爲一二意起爲二數終於十至十爲竟故言十數爲福復有罪者用不能壞息故爲罪亦謂意生死不滅墮世間已不斷世間事爲罪也六情爲六事痛癢思想生死識合爲十事應內十息殺盜淫兩舌

惡口妄言綺語嫉妬瞋恚癡應外十息謂止不行也問何等爲十六事報十六事者謂數至十六者謂數相隨止觀還淨是十六事爲行已亦爲隨道也問數息念風爲隨色何以應道報行意在道數不念色氣盡便滅墮非常知非常爲道也道人欲得道要當知坐行二事一者爲坐二者爲行問坐與行爲不同報有時同有時不同數息相隨止觀還淨此六事有時爲坐有時爲行何以故數息意定是爲坐意隨法是爲行已起意不離爲行亦爲坐也坐禪法一不數二二不數一十一一數二者謂數一息未竟便言二是爲一數二如是爲過精進二數一者謂息已入二甫言一是爲二數一如是爲不及精進從三至四五至六七至八九至十各自有分部當分別所

屬在一數一在二數二是爲法行便隨精進也有三坐隨道一爲數息坐二爲誦經坐三爲聞經喜坐是爲三也坐有三品一爲味合坐二爲淨坐三爲無有結坐何等爲味合謂意著行不離是爲味合坐何謂爲淨坐謂不念爲淨坐何等爲無有結坐謂結已盡爲無有結坐也息有三輩一爲雜息二爲淨息三爲道息不行道是爲雜息數至十息不亂是爲淨息已得道是爲道息也息有三輩有大息有中息有微息口有所語大息止念道中息止得四禪微息止也問佛何以教人數息守意報有四因緣一者用不欲痛故二者用避亂意故三者用閉因緣不欲與生死會故四者用欲得泥洹道故也譬喻說日無光明者有四因緣一者用有雲故二者用有塵

故三者用有大風故四者用有煙故數息不得亦有四因緣一者用念生死校計故二者用飲食多故三者用疲極故四者用坐不得更罪地故此四事來皆有相坐數息忽念他事失息意是為念校計相骨節盡痛不能久坐是為食多相身重意瞢瞢但欲睡眠是為疲極相四徒坐不得一息是為罪地相以知罪當經行若讀經文坐意不習罪亦稍稍消也道人行道當念本何等為本謂心意識是為本是三事皆不見已生便滅本意不復生得是意為道意本意已滅無有痛更因緣生便斷也定意日勝日勝為定意有時從息得定意有時從相隨得定意有時從止得定意有時從觀得定意隨得定因緣直行也行息亦墮貪何以故意以定便喜故便當計出入

息念滅時息生身生息滅身滅尚未脫生死苦何以故喜已計如是便貪止也數息欲疾相隨欲遲有時數息當安徐相隨時當為疾何以故數息意不亂當安徐數亂當為疾相隨亦同如是也第一數亦相隨所念異雖數息當知氣出入意著在數也數息復行相隨止觀者謂不得息前世有習在相隨止觀雖得相隨止觀當還從數息起也數息意不離是為法離為非法數息意不隨罪意在世間便隨罪也數息為不欲亂意故意以不亂復行相隨者證上次意知為止止與觀同還與淨同也行道得微意當倒意者謂當更數息若讀經已乃復行禪微意者謂不數息及行相隨也佛有六潔意謂數息相隨止觀還淨是六事能制無形也息亦是意亦非意何以

故數時意在息為是不數時意息各自行是為非意從息生息已止無有意也人不使意意使人人使意者謂數息相隨止觀還淨念三十七品經是為人使意人不行道貪求隨欲是為意使人也息有垢息不去垢不得息何等為息垢謂三冥中最劇者是為息垢何等為三冥謂三毒起時身中正冥故言三冥三毒者一為貪婬二為瞋恚三為愚癡人皆坐是三事死故言毒也數息時意在數息未數時有三意有善意有惡意有不善不惡意欲知人得息相者當觀萬物及諸好色意不復著是為得息相意復著是為未得當更精進行家中意欲盡者謂六情為意家貪愛萬物皆為意家也相隨者謂行善法從是得脫當與相隨亦謂不隨五陰六入息與意相隨

也問第三止何以故止在鼻頭報用數息相隨止觀還淨皆從鼻出入意習故處亦為易識以是故著鼻頭也惡意來者斷為禪有時在鼻頭止有時在心中止在所著為止邪來亂人意直觀一事諸惡來心不當動心為不動之哉也止有四一為數止二為相隨止三者鼻頭止四為息心止止者謂五樂六入當制止之也入息至盡鼻頭止謂惡不復入至鼻頭止出息至盡著鼻頭謂意不復離身行向惡故著鼻頭亦謂息初入時便一念向不復轉息出入亦不復覺是為止也止者如出息入息覺知前意出不覺後意出覺前為意意相觀便察出入息見敗便受相畏生死却意便隨道意相也莫為相隨者但念著鼻頭五陰因緣不復念罪斷意滅亦不喘息是為

止也莫為相隨者謂莫復意念出入隨五陰十四因緣不復喘息也第四觀者觀息敗時與觀身體異息見因緣生無因緣滅也心意受相者謂意欲有所得心計因緣會當復滅便斷所欲不復向是為心意受相也以識因緣為俱相觀者謂識知五陰因緣出息亦觀入息亦觀觀者謂觀五陰是為俱觀亦應意相觀為兩因緣在內斷惡念道也觀出息異入息異者謂出息為生死陰入息為思想陰有時出息為痛癢陰入息為識陰隨因緣起便受陰意所向無有常用是故為異道人當分別知是亦謂出息滅入息生入息滅出息生也無有故者謂人意及萬物意起已滅物生復死是為無有故也非出息是入息非入息是出息非謂出息時意不念入息入息時意

不念出息所念異故言非也中信者謂入道中見道因緣信道是為中信也第五還棄結者謂棄身七惡第六淨棄結者為棄意三惡是名為還還者為意不復起惡惡者是為不還也還身者謂還惡得第五還尚有身亦無身何以故有意有身無意無身意為人種是名為還還者謂意不復起惡起惡者是為不還亦謂前助身後助意不殺盜婬兩舌惡口妄言綺語是為助身不嫉瞋恚癡是為助意也還五陰者譬如買金得石便棄捐地不用人皆貪愛五陰得苦痛便不欲是為還五陰也何等為處見滅盡處謂無所有是為滅處問以無所有何以故為處者無所有處有四處一者飛鳥以空中為處二者羅漢以泥洹為處三者道以無有為處四者法在觀處也

出息入息受五陰相者謂意邪念疾轉還正以生覺斷爲受五陰相言受者謂受不受相也以受五陰相知起何所滅何所滅者爲受十二因緣人從十二因緣生亦從十二因緣死不念者爲不念五陰也知起何所滅何所謂善惡因緣起便復滅亦謂身亦謂氣生滅念便生不念便死意與身同等是爲斷生死道在是生死聞一切惡事皆從意來也今不爲前前不爲今者謂前所念已滅今念非前念亦謂前世所作今世所作各自得福亦謂今所行善非前所行惡亦謂今息非前息前息非今息也爲生死分別者爲意念生即生念滅即滅故言生死當分別萬物及身過去未來福爲索盡何以故盡以生便滅滅便盡以知盡當盡力求也視上頭無所從來者謂

人無所從來意起爲人亦謂人不自作來者爲有所從來人自作自得是爲無所從來也生死當分別者謂知分別五陰亦謂知分別意生死人意爲常知無有常亦爲分別也後視無處所者爲今現在不見罪人在生死會教一當得無有脫於罪故言後視無有處所未得十六道迹不得中命盡謂已得十五意不得中死要當得十五意便隨道亦轉上至阿羅漢也中得道迹亦不得中命盡爲息意身凡三事謂善惡意要當得道迹亦復中壞息死復生善意起復滅身亦不得中死也何等爲淨謂諸所貪欲爲不淨除去貪欲是爲淨何等爲五陰相譬如火爲陰薪爲相也從息至淨是皆爲觀謂觀身相隨止觀還淨本爲無有內意數息外意斷惡因緣是爲二意也問何以

故不先內外觀身體反先數息相隨止觀還淨報用意不淨故不見身意已淨便悉見身內外道所有十九行用人有十九病故亦有十九藥觀身念惡露是為止貪婬藥念四等心是為止瞋恚藥自計本何因緣有是為止愚癡藥安般守意是為多念藥也內外自觀身體何等為身何等為體骨肉為身六情合為體也何等為六情謂眼合色耳受聲鼻向香口欲味細滑為身衰意為種栽為癡為有生物也內外身體所以重出者何謂人貪求教一有大小有前後謂所欲得當分別觀觀者見為念念因見觀者為知也身觀止者坐念起起念意不離在所行意所著為識是為身觀止也出息入息念滅時何等為念滅時謂念出入氣盡時意息滅出息入息念滅時譬如

畫空中無有是處生死意道意俱爾也出息入息念滅時亦不說息意自說滅時出息入息念滅時物從因緣生斷本為滅時也內外痛癢見觀者為見痛癢所從起便觀是為見觀也內外痛癢者謂外好物為外癢外惡物為外痛內可意為內癢內不可意為內痛在內為內法在外因緣為外法亦謂目為內色為外耳為內聲為外鼻為內香為外口為內味為外心為內念為外見好細滑意欲得是為癢見麤惡意不用是為痛俱墮罪也痛癢觀止者若人痛意不作痛反念他一切身痛如是以意不在痛為止痛亦可念亦可不念念痛無所著自愛身當觀他人身意愛他人身當自觀身亦為止也內外痛癢所以重出者何謂人見色愛有薄厚其意不等觀多與

少異故重分別觀道當內觀有癡當外觀以自證也身心痛癢各自異得寒熱刀杖痛極是爲身痛得美飯載車好衣身諸所便是爲身癢心痛者身自憂復憂他人及萬事是爲心痛心得所好及諸歡喜是爲心癢也意相觀者有兩因緣在內斷惡念道一者謂五樂六衰當制斷之觀者自觀身身不知麤細以得乃覺是爲意意相觀意相觀息亦是意數亦是意數時視息爲意意相觀也意觀止者欲姪制不爲欲瞋恚制不怒欲癡制不作欲貪制不求諸惡事一切不向是爲觀止亦謂以知三十七品經常念不離爲止也出息入息盡定便觀者盡謂罪盡定謂息止意定觀者謂觀止還淨也盡止者謂我能說是更見是曉是遍更是是爲盡止也所起息若布

施作福一切善法以起便滅更意念邪向習罪行亦無數故更今世意不如是相隨他人亦爾以知覺當斷以斷爲內外意意觀止也內外法法者內法謂身外法謂他人有持戒法有不持戒法是爲內外法也內法謂行點不離三十七品經一切餘事意不隨中行道得道是爲內法外法謂隨生死隨生死行便得生死不脫一切當斷已斷爲內外法觀止也法觀止者一切人皆自身爲身諦校計非我身何以故有眼有色眼亦非身色亦非身何以故人以死有眼無所見亦有色無所應身如是但有識亦非身何以故識無有形亦無所輕止如是計眼耳鼻口身意亦爾得是計爲法觀止亦謂不念惡爲止念惡爲不止何以故意行故也

